

ほけんだより 8・9月



高岡市二塚小学校 保健室

R5.8.28

長い夏休みが終わり、いよいよ2学期がスタートしました。心と体に、エネルギーを十分蓄えることができた夏休みだったでしょうか？

今年は、気温が非常に高く、熱中症警戒アラートが連日続く日が多くありました。残暑もまだまだ厳しいようですが、少しずつ学校の生活リズムに体を慣らしていきましょう。



今月の保健目標



規則正しい生活リズムで過ごそう！



今月の保健行事



<身体測定・視力検査>

- 9月 7日 (木) 1・2年生 (3・4限)
- 9月 11日 (月) 3・4年生 (3・4限)
- 9月 13日 (水) 5・6年生 (3・4限)

※ 体操服 (半袖・半ズボン) で測定します。長い髪の方はしばってください。(高い位置でしぼらない)
眼鏡をかけている人は必ず持ってきてましょう。

<キッズ健診> ※4年希望者のみ
9月6日 (水) 13:15~



おうちの方へ

こんなときは
お知らせください

- 夏休み中にケガや病気をした
- 新たにアレルギー症状が出た
- 緊急連絡先が変わった
- そのほか、お子さんの体調で気になること

残暑を乗り切るには？

やっぱり睡眠！この夏は暑くて、ぐっすりと寝ることができなかった人が多かったのではないのでしょうか？睡眠の質を上げて、ぐっすりと眠りましょう。

★睡眠の質を上げるポイント

1. ぬるめのお風呂につかる …リラックス効果がある。
2. 寝る前にストレッチをする …全身の血流が良くなる。
3. 室温・湿度を快適に …残暑が厳しい時はエアコンも活用する。寝る30分前からつけておくだけでも快適に眠れますよ。

枕元に凍ったペットボトルを置くと湿度が下げられます。



9月1日は防災の日

みなさんの家には非常用持ち出し袋はありますか？いざという時に備えて中身をしっかりと確認しておきましょう。

我が家もこの機会に防災グッズを確認してみました。中身を一部ご紹介します。



ランタン



水



食料

保存期間**5年**のクッキーです。カップラーメンも常備しています。災害時には水を入れて食べることもできます。みなさん、知っていましたか？



ヘルメット



軍手

がれきや障害物が散乱している時に役立ちます。寒い時は寒さを防ぐことも！！



ガスコンロ

※その他、我が家では、感染症対策グッズ（マスク、アルコール消毒液など）やブランケット、使い捨てカイロ等を常備しています。

◎非常食は、最低**3日分**備蓄することをおすすめします。

外部からの緊急物資が届くようになるまで、最低3日とされています。

◎災害の「備え」チェックリストは、首相官邸ホームページで確認することができますので、ぜひ参考にしてみてください。



そのケガ、どうすれば防げた？



授業に遅れそうでしたら、廊下の角を曲がったとたん、友だちとぶつかった

ふざけて傘を振り回していたら、隣にいた子に当たった

よそ見をして歩いていたら、濡れていた廊下で滑って転んだ

このくらいなら大丈夫だと思って、階段から飛び降りてねんざした

自分がケガをした時のことも振り返って、ケガを防ぐ方法を考えてみましょう

